

## Элективные курсы по физической культуре и спорту

### Цели и задачи дисциплины

Цель курса - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### Задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

### Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины по выбору «Элективные курсы по физической культуре» направлен на развитие следующей компетенции:

*ОК-8* – способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### *Знать:*

научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

### *Уметь:*

использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

### *Владеть:*

средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

### Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Сессия			
		3	6	9	С
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	328	100	94	100	20
В том числе:	-	-	-	-	-
Лабораторные занятия (ЛЗ)	14	4	4	4	4
СРС	298	96	90	96	16
Вид промежуточной аттестации ( <i>зачет, экзамен</i> )	16	зачет	зачет	зачет	зачет

Общая трудоемкость	часы	328	-	-	-	-
	зачетные единицы	-	-	-	-	-

**Краткая характеристика содержания учебной дисциплины**

**Разделы:** Общая физическая подготовка. Углубленная подготовка по избранному виду спорта (легкая атлетика, волейбол, баскетбол, мини-футбол, лыжные гонки, шахматы).

**Форма промежуточной аттестации:** зачет

**Разработчики:** к.п.н., профессор Р. Ф. Проходовская  
старший преподаватель Т. И. Бонько